

民族

MINZU

CHUANTONG TIYU XIANGMU

XUELIAN JIQIAO YANJIU

传统体育项目 学练技巧研究

张有平 编 著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

民族

MINZU

CHUANTONG TIYU XIANGMU

XUELIAN JIQIAO YANJIU

传统体育项目 学练技巧研究

张有平 编 著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育项目学练技巧研究/张有平编著. --

北京:中国商务出版社,2010.12

ISBN 978-7-5103-0397-5

I. ①民… II. ①张… III. ①民族形式体育—教学研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254973 号

民族传统体育项目学练技巧研究

MINZU CHUANTONG TIYU XIANGMU XUELIAN JIQIAO YANJIU

张有平 编著

出 版:中国商务出版社出版

发 行:北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址:北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编:100710

电 话:010—64269744(编辑室)

010—64283818(发行部)

网 址:www.cctpress.com

邮 箱:cctp@cctpress.com

照 排:静心苑照排部

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:19.25 字 数:365 千字

版 本:2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5103-0397-5

定 价:32.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64283818

前 言

伴随着大众健身的蓬勃发展以及学校体育改革的深入,人们对体育提出了更高的要求。而随着民族传统体育的开发,其健身、娱乐、教育等多种功能逐渐被人们认识和接受,这不但丰富了大众体育健身的形式,增加了学校体育资源,而且更为民族传统体育的发展提供了良好的机遇。

民族传统体育项目作为大众健身或体育教学的内容是丰富多彩的,但人们对这些传统项目的基本技能与练习方法了解较少,许多研究者或教育者虽然对民族传统体育表现出极大的研究热情,但是只是偏重于理论方面的研究,而对民族传统体育学练方法的研究则相对欠缺。为了能够让民族传统体育在大众体育健身和学校体育改革中发挥积极的作用,作者在现有研究成果的基础上,着手写作了此书,主要为民族传统体育锻炼者和爱好者提供练习的方法以及为学校民族传统体育课程的开展提供参考。

本书共有六章。前两章主要对民族传统体育的概念、类型、特点、价值与功能、比赛组织工作以及发展情况作简单的分析与介绍;后四章以区域为划分标准,其目的在于能够使各地区根据自身的实际条件开展有效的运动项目。这四章分别介绍了东北和内蒙古地区、西北地区、西南地区和中东南地区各民族传统项目的练习技巧。

本书在撰写过程中参考了许多学者的研究成果,在此深表谢意,由于作者能力有限,本书难免会有所纰漏和差错,还请广大同仁、读者批评指正,不吝赐教!

作者
2010 年 10 月

目 录

第一章 民族传统体育概述.....	1
第一节 民族传统体育基本概念.....	1
第二节 民族传统体育的类型与特点.....	3
第三节 民族传统体育的功能与价值.....	9
第四节 研究民族传统体育的目的、意义与方法.....	15
第五节 民族传统体育比赛的组织工作	17
第二章 民族传统体育的发展情况	26
第一节 民族传统体育的起源	26
第二节 民族传统体育的发展历程	28
第三节 21 世纪民族传统体育的发展趋势	35
第三章 东北和内蒙古地区少数民族传统体育学练技巧	42
第一节 东北和内蒙古地区少数民族传统体育概述	42
第二节 蒙古式摔跤	47
第三节 双飞舞	51
第四节 北狮运动	58
第五节 珍珠球	63
第六节 赛威呼	68
第七节 冰嬉运动	75
第八节 打布鲁	90
第九节 东北秧歌	96
第十节 狩猎与狩猎球.....	103
第十一节 蒙古族射箭.....	115
第十二节 背阿哥	121
第四章 西北地区少数民族传统体育项目学练技巧.....	128
第一节 西北地区少数民族传统体育概述.....	128
第二节 马术.....	132
第三节 木球.....	144
第四节 蹴球.....	149
第五节 拔河运动.....	160
第六节 秋千运动.....	166

第七节 赛骆驼·····	178
第八节 叼羊运动·····	183
第五章 西南地区少数民族传统体育项目学练技巧·····	188
第一节 西南地区少数民族传统体育概述·····	188
第二节 射弩·····	195
第三节 押加·····	200
第四节 陀螺·····	203
第五节 龙舟·····	213
第六节 藏式摔跤·····	219
第七节 高脚竞技·····	222
第八节 抢花炮·····	225
第九节 推杆·····	232
第十节 打手毬·····	234
第六章 中东南地区少数民族传统体育项目学练技巧·····	239
第一节 中东南地区少数民族传统体育概述·····	239
第二节 客家舞龙·····	243
第三节 客家舞狮·····	254
第四节 毬球·····	259
第五节 爬杆·····	265
第六节 跳竹竿·····	268
第七节 抛绣球·····	271
第八节 板鞋竞速·····	273
第九节 南狮运动·····	276
第十节 南拳·····	283
第十一节 稳凳·····	289
第十二节 蹴石礮·····	293
参考文献·····	301

第一章 民族传统体育概述

第一节 民族传统体育基本概念

所谓民族传统体育,顾名思义,主要体现出民族的、传统的和体育的这三层基本涵义。民族的,是指这类活动项目或运动项目都具有民族性,主要表现在它的民族文化底蕴(如某一地区的文化传统和民俗习惯)上,有着深厚的民族群众基础;传统的,是指这类活动项目或运动项目具有历史继承性,是代代相传的,是民族传统文化的重要组成部分;而体育的,则是指这类活动项目或运动项目都具有体育的特性,是人类有目的有计划地按照一定的规则锻炼自己的身体,使自己的身体各个部分得到平衡协调的发展。正确了解民族传统体育基本概念,是掌握其项目学练技巧的理论基础。

一、民族体育与传统体育

随着民族及民族文化的发展,民族体育也经历了形成、传播、融合等文化发展模式,部分体育项目始终为个别民族所实践,部分体育项目则扩散传播到更多的民族。民族体育的发展机制是某项民族体育由于受到特殊的地理环境、生产方式、民族习惯的限制,因而只能被其本民族所实践和接受。当然也有一些体育运动是经过人为地改造之后传播到其他民族的。总之,民族体育作为一种具有独特的发生发展机制的文化类型,它与在全世界范围内普遍流行的世界体育有着极大差异,具有古朴、自然、轻松、和谐及生活气息浓厚、娱乐色彩浓郁等特点,是当今体育不可缺少的组成部分。从理论上讲,“民族体育”是应该包括汉族体育的。民族体育是限于某民族的;现代体育是各民族共同接受的,从概念的隶属关系看,民族体育作为上位概念,它应该包括民族的传统体育和民族的现代体育。

传统体育是传统文化的组成部分,是与传统社会同步形成和发展的,它的内容十分宽泛、涵盖很广。传统体育是在远古和古代产生发展并保留较为固定的形式而影响至今的体育及近似的体育活动。随着时代的变

迁,它或多或少地会受到不同时代的影响,并产生顺应社会变革的变化。中国千百年来的农业文化土壤养育了中国传统体育,几千年积累下来的体育观念是直接受农业社会的经济、政治观念(而非商品社会的经济、政治观念)影响而形成的。因此,植根于农业社会的中国传统体育,是中国特有的历史传统、文化心理和农耕经济的背景下产生的,传承性、习惯性和民俗性是这类体育的重要特征。

二、民族传统体育

我国民族传统体育内容丰富,形式多样,民族传统体育的发展成为学术界关注的问题。然而,目前我国体育界对民族传统体育的定义没有统一,影响到民族传统体育理论体系的构建。由于不同研究者的观点与看法不同,对民族传统体育所下的定义也不同。

《体育史》^①认为:“民族传统体育是指近代以前的体育竞技娱乐活动。对我国而言,指近代体育传入前我国存在的体育模式,即 1840 年前,我国各族人民已经采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总和。”倪依克认为:“民族传统体育是指某一个或几个特定的民族历代因循传承下来的,在一定范围内开展的、具有浓厚民族文化色彩和特征的竞技娱乐活动。”陈国瑞认为:“民族传统体育是指某一个民族或几个民族在一定范围所开展的,具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动,它是相对于外民族传入的,现代新兴的体育项目而言的。”崔建功认为:“民族传统体育特指包括汉民族在内的中国各民族在长期的历史发展过程中逐渐形成、继承和延续的富有民族文化色彩和特征的体育活动。”蒋东升认为:“民族传统体育是指以人体运动为基本手段,有目的、有意识地以人的身心发展为中心,达到发展身体、娱乐休闲、丰富文化生活、传承民族文化为目的,在我国 56 个民族中产生、传承的社会文化活动的总称。”龙佩林认为:“民族传统体育是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动。我国的民族传统体育包括汉民族传统体育和少数民族传统体育。”

在我国历史上,中华民族是在各民族间的不断竞争、磨合过程中,不断融合而形成的,在共同缔造祖国疆域过程中,56 个民族在政治、文化、生活方式等诸方面结成不可分离的血肉联系,为斑斓多姿而又各具特色的民族体育项目的产生与发展提供了社会基础。构成民族传统体育最根本的特征是体育性、民族性和传统性。民族传统体育有着相当广阔和深

^① 1989 年人民体育出版社出版的体育学院通用教材

邃的内涵和外延,其概念只是突出民族传统体育的本质特征。随着学科进一步的发展,建立一整套民族传统体育科学体系将是体育界学者们义不容辞的职责和义务。

三、少数民族传统体育

关于少数民族传统体育的相关定义,观点颇多。就 1986 年 9 月在新疆举行的首届少数民族传统体育学术研讨会上,对“少数民族传统体育”的定义提出了 4 种观点。①少数民族传统体育是在古代体育的基础上延续下来的,因此是指近代体育以前我国各民族就已有的体育活动;②少数民族传统体育是具有民族性、传统性、体育性的活动项目;③少数民族传统体育是各少数民族世代相传、具有民族特色的各种体育活动的总称;④凡是目前在一些民族地区仍在流传的具有民族特色的体育活动(包括自娱活动)都属于民族传统体育范畴。

少数民族传统体育是人类社会生活的组成部分,也是滋生出许多现代竞技项目的沃土。当今世界流行的形形色色的体育活动,刚开始时仅仅局限在某一地区的一个或少数几个民族中,最终为各国各民族所接受,成为全人类共有的体育文化财富。事实上,各具特色的少数民族传统体育,从它的起源和发展及其丰富多彩的内容来看,与各民族的自然环境、生产特点、经济生活和风俗习惯有着密切的关系。因此可以认为,少数民族传统体育就是指长期流传在各少数民族中,具有本民族文化特色及强健体魄和娱乐身心作用的各种身体活动。

第二节 民族传统体育的类型与特点

一、民族传统体育的类型

民族传统体育内容丰富,形式多样,风格各异。民族传统体育项目在总体格局上具有多元性,在地域分布上具有广阔性,在社会发展方面具有不平衡性,因而对民族传统体育项目进行分类是一个较为复杂的问题。对民族传统体育内容的类型进行科学、系统性的划分,有利于我们更为全面、准确地认识民族传统体育。其类型的划分方法可按照性质、作用和功能、地域分布、民族以及项目特点等归纳成不同的类别,具体如下。

(一)按不同民族所开展的项目划分

我国共有 56 个民族,每一个民族形成了具有本民族特色和反映本民

族文化的传统体育活动,有的项目起源于本民族,有的是在历史发展过程中由外族传入,但在本民族中融合流传至今。由于我国民族众多,形成了大聚居、小杂居的现象,有的项目在多个民族中开展,有的项目则为一个民族所仅有,众多民族在相当大的范围内难以完全趋同。因此,其类型按不同民族开展的项目进行划分,有助于我们了解这一民族所开展的体育项目及其自身特点。其内容分类见表 1-1。

表 1-1 各民族开展的代表性传统体育项目分类简表①

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)	序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
1	蒙古族	摔跤、赛马等	15	2	回族	木球、擗牛等	47
3	藏族	赛牦牛、赛马等	32	4	维吾尔族	摔跤、赛马等	11
5	苗族	秋千、划龙舟等	33	6	彝族	摔跤、赛马等	43
7	壮族	抛绣球、抢花炮等	28	8	布依族	丢花包、秋千等	8
9	朝鲜族	跳板、摔跤等	7	10	满族	珍珠球、冰嬉等	45
11	侗族	抢花炮、草球等	13	12	瑶族	人龙、打陀螺等	8
13	白族	赛马、赛龙舟等	14	14	土家族	打飞棒、踢毽子等	43
15	哈尼族	磨秋、打陀螺等	5	16	哈萨克族	叼羊、姑娘追等	7
17	傣族	赛龙舟、跳竹竿等	13	18	黎族	打花棍、钱铃双刀等	7
19	傈僳族	弩弓射击、泥弹弓等	21	20	佤族	射弩、摔跤等	12
21	畲族	操石磙、打尺寸等	9	22	高山族	竿球、顶壶等	17
23	拉祜族	射弩、鸡毛球等	19	24	水族	赛马、狮子登高等	4
25	东乡族	羊皮筏子、羊皮袋等	13	26	纳西族	东巴跳、秋千等	10
27	景颇族	火枪射击、爬滑竿等	12	28	柯尔克孜族	姑娘追、叼羊等	23
29	土族	轮子秋、拉棍等	3	30	达斡尔族	曲棍球、颈力等	11
31	仡佬族	抢花炮、打篾球等	6	32	羌族	推杆、摔跤、骑射等	6
33	布朗族	藤球、爬竿等	5	34	撒拉族	拔腰、打蚂蚱等	10
35	毛南族	顶竹竿、下棋等	12	36	仡佬族	打篾鸡蛋球、打花龙等	3
37	锡伯族	射箭、摔跤等	6	38	阿昌族	耍象、荡秋、车秋等	9
39	塔吉克族	叼羊、赛马等	2	40	普米族	射箭、射弩、磨秋、摔跤等	9
41	怒族	跳竹、怒球等	8	42	乌孜别克族	赛马、叼羊、摔跤等	3
43	俄罗斯族	族嘎里特克等	1	44	鄂温克族	套马、狩猎、滑雪等	3
45	德昂族	射弩、梅花拳、左拳等	3	46	保安族	赛马、夺腰刀、抱腰等	7

① 中国体育博物馆编,中华民族传统体育志,广西民族出版社,1990,8

续表

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)	序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
47	裕固族	赛马、摔跤、射箭等	7	48	京族	踩高跷、跳竹竿等	5
49	塔塔尔族	赛跳跑、爬竿等	2	50	独龙族	射弩、溜索比赛等	11
51	鄂伦春族	射击、赛马等	11	52	赫哲族	叉草球、叉草人等	13
53	门巴族	射击等	1	54	珞巴族	射箭、碧秀(响箭)	2
55	基诺族	竹竿比赛、摔跤、高跷等	11	56	汉族	投壶、蹴鞠、布打球等	301

(二)按民族传统体育的性质与作用划分

(1)健身养生类。这一类型的民族传统体育项目多样,如导引、太极拳、气功等,主要是以健身、养生、康复和预防疾病为目的。其动作一般比较简单、轻缓,强度不大,长期坚持锻炼,可达到预防疾病、促进健康的目的。

(2)竞技类。这一类型的民族传统体育项目主要是指按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛,如珍珠球、秋千、押加、木球、蹴球、抢花炮、毽球、龙舟、打陀螺、民族式摔跤、武术、马术、射弩、踩高跷这 14 个民族传统体育均被列为全国民运会的正式比赛项目。有单人和集体项目,可分为体能、竞速、命中、制胜、技艺等各种类型。

(3)娱乐类。这类民族传统体育项目主要是以休闲娱乐为目的,富有趣味性,轻松愉快。其主要包括舞蹈、棋艺、踢打、托举、投掷等项目,其中棋艺主要是指如象棋、围棋、藏棋等以启迪智力为主的各民族棋类项目;舞蹈有接龙舞、跳芦笙、耍火龙、打棍、跳桌等;踢打有踢毽子、打飞棒、踢沙包等;托举通常以托举器物或负重为主,如掷子、举皮袋、抱石头等;投掷有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋。

(三)按地域划分

我国地域辽阔,各区域的自然地理环境、经济类型、社会历史和文化、生产和生活方式、风俗习惯、民族心理等存在差异,使各区域民族体育有着不同的特色,为了从整体上把握民族传统体育概貌及地域性特征,可按我国地域分布的情况划分为东北内蒙古、西北、西南、中东南四大区域,以便对各区域民族开展的传统体育项目进行分类。

(四)按运动项目的形式与特点划分

根据现代体育运动的形式和特点,可将民族传统体育项目分为球类、跑跳投类、射击、水上项目、武艺、骑术、游戏和舞蹈等。其中球类项目有木球、珍珠球、叉草球、蹴球、毽球等;跑跳投项目有跑火把、雪地走、跳板、

跳马、投沙袋、掷石、丢花包等;射击项目有射弩、步射、射箭等;水上项目有龙舟竞渡、划竹排、赛皮筏等;武艺项目有打棍、顶杠、摔跤、斗力、各族武术等;骑术项目有赛马、叼羊、姑娘追、赛牦牛等;游戏项目有秋千、跳皮筋、踢毽子、跳房子、跳绳、斗鸡、打手毽等;舞蹈项目有跳竹竿、跳花鼓、跳火绳、东巴跳等。

以上几种类型划分方法各有其特点和局限,在具体实践过程中,可根据研究的目的和任务,采用不同的分类方法,以利于展示民族传统体育内容的广博性,使我们更全面、更深刻地认识民族传统体育,把握其发展的基本规律。

二、民族传统体育的特点

我国民族传统体育在长期发展的历史进程中,由于受地理环境、社会生产、生活方式、文化水平以及宗教民俗等各个方面的影响,逐渐形成了鲜明的特征。在一定程度上,它从不同的角度和层面反映了中华民族的文化形态,其特点表现为民族性、适应性、交融性、地域性和多样性。

(一) 民族性

我国的民族传统体育内容丰富,形式多样,几乎每个民族都有各自独特风格和浓郁民族色彩的传统体育项目,带有强烈的民族文化气息和内涵,在相当程度上成为本民族和地区的象征。如彝族的跳火绳、傣族的孔雀拳、纳西族的东巴跳、朝鲜族的顶水罐赛跑、藏族的赛牦牛等都是其他民族所没有的。即使是同一体育项目,也各有其民族特点,如已列为全国民运会比赛项目的蒙古族式摔跤“搏克”、藏族式摔跤“北嘎”、彝族式摔跤“格”、维吾尔族式摔跤“且里西”等,虽然都是民族式摔跤,但比赛方式和规则都各不相同,表现了迥然不同的风格。我国民族传统体育强调人与自然的和谐,追求内外合一、形神合一和身心全面发展,侧重于内心修为、自然和继承传统等,以静为主,动静结合,修身养性,以“健”和“寿”为目的,使民族传统体育文化在此文化底蕴之下就自然而然地注重自然、和谐和内心的愉悦。武术强调“内外兼修,形神兼备”的民族风格,追求形体和精神的同步发展。其他如风筝、龙舟、秋千、舞龙、舞狮等都具有浓郁的民族文化特色,而区别于世界流行的现代体育运动。此外,民族性还表现在服饰、活动仪式、风俗、历史传承等方面。

同时,由于民族语言、民族性格、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等差异,使得民族传统文化呈现出相对的独立性,这种特性决定了传统体育文化和价值观念不可能很快被其他民族全盘接受,甚至在一个民族被另一个民族征服和同化的极端情况下,其原有的民族传统体育项目也会在新

的民族共同体中顽强地有所表现。由此可见,民族传统体育的生存力极强,具有强烈的民族性。

(二) 适应性

民族传统体育内容丰富、形式多样,其动作结构、技术要求、运动风格和运动量也各具差异,个人可根据需要从中选择适合于自己的项目进行健身活动。有的项目不受时间、季节的限制,有的项目在场地、器材上可因地制宜,就地取材,还有的项目可徒手或持器械进行,给开展群众性体育活动提供了便利条件。因此,民族传统体育有着广泛的适应性,可以满足不同年龄、不同性别、不同层次、不同人群的需要。老年人体力渐衰,一般以修身养性、祛病延年为目的进行体育活动,如太极拳、养生气功、钓鱼这些项目不仅使筋骨得到基本的舒展,而且还可以使丰富的文化内涵与社会生活相结合,达到开阔心胸、颐养天年的目的;中青年的体育活动重视规则,需要在较高的力量及技巧水平上强调竞技性,这些竞技项目在各民族中开展得最为广泛;少年儿童天真好动,但力量弱小,多三五成群开展一些娱乐性强、体力消耗在中度以下的活动,如抽陀螺、踢毽子、跳皮筋、跳绳等。女性可以参加跳板、秋千等活动;而男性可以参加如摔跤、骑射、赛马等运动,崇尚力量与惊险,力求表现勇武精神。此外,无论是舞龙、舞狮、赛龙舟、拔河等群体对抗的项目,还是赛马、摔跤等个体项目,或者各种娱乐游戏等活动,人们均可根据各自的生理、心理特点和喜好选择不同的项目进行锻炼。民族传统体育中许多项目不受场地、器材的限制,可以因地制宜地选择项目进行锻炼。民族传统体育的广泛适应性将推动全民健身计划的实施,促进大众体育的发展。

(三) 交融性

在数千年的发展过程中,形成了独具风格的文化体系的民族传统体育,随着社会的进步和文明程度的提高,以及民族之间的交流与渗透,民族文化进一步融合,民族产生时所具有的共同地域、血缘关系、文化等等都发生了不同的变化。因此,人们在进行体育活动的同时,便将各民族许多传统的体育项目相互交融,共同学习,最终达成共识。这就是民族传统体育交融性特征的体现。在民族体育融合与交流的过程中,不断发展和创造出一些新的项目。如把射箭与马术结合,出现骑射;把足球与滑冰结合,发明了冰上足球;球技与游泳相结合则有水球;把球技与马术结合,发展出马球等。

此外,民族体育的交融性还表现在文化和艺术的相互融合。我国少数民族民族能歌善舞、能骑善射,产生了技击性和艺术性相统一的传统体育项

目,既强身健体又愉悦身心,达到健、力、美和谐统一,如黎族的“跳竹竿”,击竿者跪、蹲交替,节奏越打越快,难度越来越大,跳竿者随竿的分合与高低变化灵巧地跳跃其间,展现出各种优美的姿势。这就要求参与者不仅具有良好的身体素质,还要具备较高的音乐素质和舞蹈技巧,在这些因素互相交融作用下,构成了民族传统体育丰富多彩的内涵。

(四)地域性

民族传统体育的地域性,是指某一地区的一个民族或几个民族所处的区域环境以及由区域环境所带来的自然条件不同,使各个民族都在自己文化背景的基础上形成了有别于其他民族的传统体育活动方式。所谓“北人善骑,南人善舟”就反映了地理环境对生产方式和传统体育的影响。如“草原骄子”的蒙古族,过着随草迁移的游牧生活,精骑善射,“随草迁移”形成了以骑射为特点的赛马、赛骆驼等传统体育项目;居住在青藏高原的藏族以及西南地区的其他民族,善于攀登、爬山、骑马、射箭等传统体育。而南方气候温和,江河较多,多数少数民族善于游戏,赛龙舟活动长久不衰。因此,北方民族更多以个体化的体育项目为主,如摔跤、马上项目等;南方民族以集体性体育项目为主,如赛龙舟、抢花炮等。

同时,由于各自区域具有独特的自然环境,造成生产方式不同,因而各民族间的体育也存在显著差异。如从事畜牧业生产的蒙古族、哈萨克族等,得天独厚的生产、生活方式创造了赛马、叼羊、骑射、飞马拾银、姑娘追等马上骑术项目;以小农经济为主的农业生产的苗、侗等少数民族,基于牛的作用较大,因此保留了在节日里“斗牛”的风俗;历来用骆驼来作为载货和骑乘的工具的漠北少数民族,则产生了“赛骆驼”这一体育项目。

此外,人文地域环境的不同,如文化、风俗习惯、民族心理、性格差异等,也是造成民族体育差异的一大重要因素。如南方人的性格趋于平和而细腻,富于思考,擅长心智活动类和技巧型项目,如游泳、弈棋等;而北方人崇尚勇武、豪爽奔放,因此,力量型的项目较为突出,如搏斗、摔跤、奔跑、举重等。仅以舞龙为例,即可明显反映出南北方体育风格的差异。南方以文为主,突出龙的灵活敏捷,变化自如;北方以武为主,强调龙的威武豪迈,气壮山河。

(五)多样性

民族传统体育是由各民族共同创造的,其内容丰富、形式多样,据《中华民族传统体育志》统计,有55个少数民族的传统体育676项,汉族传统体育301项,共计977项,每一个民族都有自己的传统体育项目,分布之广,项目之多,在世界上绝无仅有。在这些民族传统体育项目中,有的活

动源自生产、生活习俗,如赫哲族的叉草球、江南水乡的竞渡以及草原的赛马和骑射等;有的项目与种族的繁衍有关,如朝鲜族的跳板、哈萨克等民族的姑娘追、羌族的推杆等;有的项目则直接由军事技能转化而来,如各个民族的武术等;有的项目则来自宗教习俗等。

同时,民族传统体育类别繁多,结构多元,具有不同目的的不同体育项目。如以趣味性、娱乐性为目的的风筝、围棋、象棋、舞蹈、钓鱼等;有以养生、健身、康复和预防疾病为目的的太极拳、导引、气功等;也有按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行的智力、体力、心理、技术、战术等方面的竞技体育活动。此外,还有些项目是人们在农忙之后、生产之余进行;在祭祀、节令中进行;有适合单人参加的运动,也有适合多人参加的集体运动;有适合成年男子的运动,也有适合妇女、儿童的运动。

总之,民族传统体育多种多样,异彩纷呈。我国是一个多民族的国家,地域经纬跨度大,各民族各地区的人们生产、生活方式的迥异是民族传统体育项目的起源和组织活动形式多样性的主要原因。同时,民族之间文化、传统的差异,也是导致民族传统体育多样性特征的重要原因。

第三节 民族传统体育的功能与价值

一、民族传统体育的功能

民族传统体育作为一种文化形态,它是一个民族经济、政治、教育、科学、文化相互作用、相互渗透、同步发展的产物。在不同的历史时期有着不同的社会价值和功能,它作为一项体育运动,能够满足个体和社会的需要。随着人类社会的发展和民族文化的相互交融与渗透,其功能已经向着多元化的方向发展,具备了多重的社会功能和实用价值。主要表现在健身功能、娱乐功能、教育功能、整合功能等方面。

(一) 健身功能

倡导娱乐、健康第一,通过愉快而健康的身体活动来提高人们的生活质量,是现代体育发展的新趋势。民族传统体育项目主要来自人们的生产生活中,与身体活动有着密切联系,它要求人们直接参与运动,在娱乐身心的运动中逐步改善民族体质,提高各民族人民健康水平。因此,强身健体就成为其主要的功能之一,通过参与运动锻炼能促进有机体的生长

发育,提高运动能力,改善和提高中枢神经系统的机能,调节人的心理,提高人体对环境的适应能力。

在我国少数民族运动会开展的 14 个竞技项目中,如武术、马术、蹴球、木球、珍珠球、毽球、射弩、龙舟、押加、打陀螺、抢花炮等对身体素质有着较高的要求,能全面提高身体的各项机能。而如拔河、荡秋千、跳绳、跳皮筋、打手毽、爬杆等,以及其他具有民族特色的各种娱乐游戏类项目作为健身的手段更适合广大群众进行锻炼。经常参与这些运动,可以增强体质,达到强体健身的目的。

此外,民族传统体育不仅可以强身健体,而且还可以修身养性,促进身心全面发展,提高生命质量。民族传统体育中的太极拳、导引养生术、五禽戏、八段锦等成为人们健身与修身养性的最好方法和最具实效性的健身运动。民族传统体育为全民健身活动的开展提供了丰富多彩的练习形式和方法,展现了无限的发展空间,它与全民健身活动的统一,是民族文化与体育文化发展的价值回归。因此,进行民族传统体育运动,能强身健体、延年益寿,表现出强身、修身养性的功能。

(二)娱乐功能

随着社会的迅速发展,生活节奏的不断加快,人们承受的生理和心理负荷愈加沉重,为了解除精神的紧张和身心的疲劳,通过参加各种民族体育活动的锻炼,获得一种精神上的享受和超越自然的感觉,达到愉悦身心的目的。民族传统体育是一种以娱乐身心为主要目的的活动,它着重于人的身心需要和情感愿望的满足,以自娱自乐的消遣性与游戏性为主,不强调要求高超复杂的技艺,故使人们在这些娱乐性的活动中,很容易实现愉快的心情。从简单易行、随意性较强的项目,到技艺精巧、有规则要求的竞技,从因时因地、自由灵活的娱乐嬉耍,到配合岁时节令的民族体育,不仅把民族体育融合于宗教礼仪、生产劳动、欢度佳节、喜庆丰收之中,而且还将民族体育与文化艺术形式、民族舞蹈等融合在一起,使民族传统体育活动的娱乐性体现得更加充分。

民族传统体育活动,已成为人们休闲生活中的重要内容之一,它以其独特的魅力和积极健康的文化娱乐方式以及观赏性吸引着更多的人参与。如苗族的划龙舟和侗、壮、黎、布依等族的打铜鼓,伴以歌、载以舞,表演各种动作,风格突出,具有浓郁的民族特色和欢乐气氛;蒙古族的“那达慕”盛会和土家族在正月初三至十五举行的摆手舞,气氛也热烈非凡。还有民间游戏活动的内容也非常丰富,元宵观灯、舞狮子、舞龙、踩高跷、跑旱船、扭秧歌等难以计数。这些游戏活动在流传演变过程中不断丰富发展,形成了独特的风格和娱乐形式。民众以观赏此类文娱、体育表演而取

乐,不仅拓宽了社会交往,增进相互间情感交流,而且使人们形成了积极向上、乐观开朗的心理状态。其他如拔河、秋千、打手毬等也都具有相当的娱乐成分,深受人们的喜爱。可见,民族传统体育有自娱和他娱的功能,是一种“快乐体育”,在现代社会生活中发挥着重要作用,它以突出娱乐性作为主要目的,并用快乐身心的方式增进健康。因此,进行民族传统体育运动,能融自娱自乐、沟通情感、谐和气氛为一体,表现出愉悦身心的功能。

(三)教育功能

体育运动本身是一种很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。在我们的现实生活中,体育教育往往能够影响人们的价值观、伦理道德观、审美观以及人们的行为模式。在我国民族传统体育从产生到发展始终与教育有着密切的联系,它作为教育的内容和手段,在历史发展的过程中发挥了积极而重要的作用。民族传统体育在人类的早期教育中,是通过娱乐游戏、舞蹈等身体活动的方式来实现的。在没有文字和书本的时代,教育主要靠口传心授、摹仿等达到传授知识的目的,它具有早期启蒙的功能。据《中国古代教育史》载:“人们除了在生产实践、劳动活动中受教育外,又在政治、经济和文体活动中受教育,他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”把民族传统体育的教学融入到学校体育教育中,丰富和充实了教学内容,激发和调动了学生参与练习的积极性,可以培养坚强的意志品质和团结、合作、勇敢的精神,继承和发扬中华民族谦虚、善良的传统美德。民族传统体育也是培养民族认同感和民族精神的有效方式,在文化传承的过程中,充分体现着自身的教育价值。因此,在进行民族传统体育运动过程中,通过口传身授,结合竞技、游戏等身体活动方式,表现出教育、文化传承的功能。

(四)整合功能

在民族发展过程中,随着时代与社会的变迁、民族之间的融合,民族产生时所具有的共同地域及血缘关系、文化等都可能发生不同的变化,人们对一个民族存在和发展的态度就构成了民族的认同。民族传统体育活动起到使本群体、本民族认同的作用。如舞龙、舞狮、摔跤、赛马、拔河、斗牛、踩高跷等活动,多是以集体为参赛单位,参与者除具有强烈的竞争心外,还有着集体荣誉感。因此,通过参加集体性的民族传统体育运动,培养了团结、协作精神,使人们的群体意识得到加强,对增强民族认同感和凝聚力起到重要的作用。它以极大的吸引力、聚合力,使成员的态度和行为存在个体差异的前提下,集聚于一定的文化运动轨道,整合为一个普通